

| 22.11.2025                               |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartości odżywcze                                                                                                                                                        |
| <b>Podstawowa</b>                        | ryż na mleku(250g)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br>masło 82% tł.(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora100g<br><br>Alergeny:1,7,6,9, | Zupa fasolowa zabieleną śmietaną 18%(300ml),makaron(200g)sos z mięsa mielonego z łopatki wieprzowej i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g),kefir (200g)woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7 | Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia 150g,herbata b/c 250ml   | Zupa mleczna z płatkami żytnimi(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),ogonówka parzona(50g)ogórek świeży(80g)<br>Posilek nocny:jogurt naturalny<br>Alergeny:1,7,6,         | Energia: 2386,18 kcal<br>białko:99,72g<br>tłuszcze:97,26g<br>węglowodany: 301,85 g<br>kw. tł. nasycone:47,11g<br>cukry proste: 16,39 g<br>błonnik: 21,68g<br>sól: 4,66 g |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | ryż na mleku(250g)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br>masło 82% tł.(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora100g<br><br>Alergeny:1,7,6,9, | Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g)sos z mięsa mielonego z łopatki i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g),kefir(200g),woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7                   | Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g),herbata b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami żytnimi(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),ogonówka parzona parzona(50g)ogórek świeży(80g)<br>Posilek nocny:jogurt naturalny<br>Alergeny:1,7,6, | Energia:2199,93kcal<br>białko:86,7 g<br>tłuszcze:65,74g<br>węglowodany: 310,65 g<br>kw. tł. nasycone:39,43g<br>cukry proste:29,17 g<br>błonnik: 22,01g<br>sól:5,28 g     |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | ryż na mleku(250g)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br>masło 82% tł.(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora100g<br><br>Alergeny:1,7,6,9,                                  | Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g)sos z mięsa mielonego z łopatki i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g),kefir(200ml),woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7                  | Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g),herbata b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami żytnimi(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham (30g)<br>masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g)ogórek świeży(80g)<br>Posilek nocny:jogurt naturalny<br>Alergeny:1,7,6,                                                           | Energia:2151,58kcal<br>białko:85,63 g<br>tłuszcze:65,11g<br>węglowodany: 310,04 g<br>kw. tł. nasycone:36,03g<br>cukry proste: 28,49 g<br>błonnik: 22,01g<br>sól:4,95 g   |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | ryż na mleku(250g)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo razowe 6 ziaren (90g)<br>masło 82% tł.(20g)szynka z piersi<br>indyka(50g),sałatka z sałaty<br>lodowej,ogórka kiszzonego i<br>pomidora100g<br><br>Alergeny:1,7,6,9,                | Zupa ziemniaczana z<br>zacierką(300ml),makaron<br>(200g)sos z mięsa mielonego<br>z łopatki i włoszczyzny z<br>koncentratem<br>pomidorowym(250g),kefir(2<br>ooml),woda<br>mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7                                      | Kisiel<br>niskosłodzony z<br>brzoskwinia<br>(150g),herbata<br>b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami<br>żytnimi(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo graham ze<br>słonecznikiem(90g)<br>masło(82% tł) (20g),serek<br>twarogowy deliser<br>(1szt17g),ogonówka<br>parzona(50g)ogórek świeży(80g)<br>Posiłek nocny:jogurt naturalny<br>Alergeny:1,7,6,                                    | Energia:2160,21kcal<br>białko:84,77 g<br>tłuszcze:68,48g<br>węglowodany: 295,53 g<br>kw. tł. nasycone:39,62g<br>cukry proste:29,17 g<br>błonnik: 26,09g<br>sól:4,92 g |
| <b>Płynna<br/>wzmocniona</b>                                         | ryż na mleku(250ml)<br>miksowana,kawa zbożowa z<br>mlekiem 2%(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie<br>(70g),moczone w kawie<br>masło 82% tł.(20g),szynka z<br>piersi<br>indyka(50g)zmiksowana,pomidor<br>(80g)zblendowany<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10 | Zupa ziemniaczana z<br>zacierką(300ml)zmiksowana,<br>makaron (200g)sos z mięsa<br>mielonego z łopatki i<br>włoszczyzny z koncentratem<br>pomidorowym(250g)<br>zmiksowane z<br>makaronem,kefir(2ooml),wo<br>da mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7 | Kisiel<br>niskosłodzony z<br>brzoskwinia<br>miks(150g)                  | Zupa mleczna z płatkami<br>żytnimi(250ml) miks kawa zbożowa<br>z mlekiem 2%(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>moczone w kawie<br>masło(82% tł) (20g),polędwica<br>sopocka parzona<br>mielona(50g),ogórek<br>zblendowany(80g)<br>Posiłek nocny:<br>jogurt naturalny150ml,herbata<br>b/c(250ml)<br>Alergeny:1,7,6, | Energia: 2056,66 kcal<br>białko:82,11g<br>tłuszcze:63,54g<br>węglowodany: 286,33g<br>kw. tł. nasycone:39,13 g<br>cukry proste:29,47g<br>błonnik:17,93g<br>sól:4,41 g  |
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                       |
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                       |

**Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne**

| Dieta               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                               | Podwieczorek                                                                 | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                      |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>   | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko pieczone(180g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                      | <p>Surówka z marchwi i jabłka (150g),wa 1sztfel ryżowy,herbata b/c 250ml</p> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka<br/>parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g)<br/>herbata( b/c) 250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia:2237,53kcal<br/>białko:94,13g<br/>tłuszcze: 97,09g<br/>węglowodany: 249,76g<br/>kw. tł. Nasycone:44,83g<br/>cukry proste: 30,54 g<br/>błonnik: 21,22g<br/>sól:6,0 g</p>     |
| <b>Łatwostrawna</b> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy(100g),buraczki (150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Surówka z marchwi i jabłka (150g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml</p> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka<br/>parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g)<br/>herbata( b/c) 250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2337,94 kcal<br/>białko:108,03 g<br/>tłuszcze: 95,41g<br/>węglowodany: 265,21 g<br/>kw. tł. Nasycone: 45,07g<br/>cukry proste 30,88g<br/>błonnik:24,49g<br/>sól: 6,36g</p> |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b>                 | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>                          | <p>Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy (100g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                                        | <p>Surówka z marchwi i jabłka (150g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml</p> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka<br/>parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g)<br/>herbata( b/c) 250ml<br/>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2193,26 kcal<br/>białko: 104,06g<br/>tłuszcze: 84,42g<br/>węglowodany: 262,74 g<br/>kw. tł. Nasycone: 41,26g<br/>cukry proste 31,24g<br/>błonnik:24,01g<br/>sól: 6,0g</p> |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(40g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(60g)<br/>masło 82% tł.(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatk a z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g)<br/>sos koperkowy (100g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                                    | <p>Surówka z marchwi i jabłka (150g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml</p> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(30g)<br/>pieczywo graham(60g)<br/>masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka<br/>parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny :kefir 200g<br/>herbata( b/c) 250ml<br/>Alergeny:1,7,6</p>                                   | <p>Energia: 2341,45 kcal<br/>białko: 107,84g<br/>tłuszcze: 96,9g<br/>węglowodany: 262,24g<br/>kw. tł. Nasycone:45,2g<br/>cukry proste 30,98g<br/>błonnik:30,98g<br/>sól: 6,33g</p>    |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)zmiksowana<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie<br/>masło 82%tł(20g)szynka gotowana(50g)zmiksowana,pomidor100g zblędowany</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>                                         | <p>Rosół z makaronem(300ml)(miks),ziemniakimiks(200g),udko gotowane zmiksowane z sosem(180g),sos koperkowy (100g)buraczki zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>kefir(200g)<br/>Alergeny:7</p>                                            | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)miks<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>moczone w kawie<br/>masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)miks,,ogórek świeży(80g)zblędowany</p> <p>Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g)<br/>herbata( b/c)<br/>Alergeny:1,7,6</p>                               | <p>Energia: 1871,8kcal<br/>białko: 109,03g<br/>tłuszcze:56,66g<br/>węglowodany: 240,26g<br/>kw. tł. Nasycone: 23,82g<br/>cukry proste 31,07g<br/>błonnik:16,62g<br/>sól: 5,8g</p>     |

**Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne**

| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                               | Podwieczorek                                                                                               | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>Makaron b/j na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20g)<br/>szynka z piersi indyka(25g),krakowska drobiowa parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i papryki(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p> | <p>Zupa kalafiorowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g) fasolka po bretońsku(250g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,10,7</p>          | <p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:7,1,</p>             | <p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),pomidor(80g),wędlna,szynkowa (50g),serek deliser 17g</p> <p>Posilek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>                                                | <p>Energia: 2340,87 kcal<br/>białko: 95,99 g<br/>tłuszcze: 101,24 g<br/>węglowodany: 334,17g<br/>kw. tł. nasycone: 46,23g<br/>cukry proste:17,4 g<br/>błonnik: 70,84 g<br/>sól:5,51g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Makaron b/j na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(25g)wędlna krakowska drobiowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>        | <p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,3,7</p> | <p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200g),herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:7,1,</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),pomidor(80g) ,wędlna szynkowa (50g),serek deliser 17g</p> <p>Posilek nocny: nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem( 150g) herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10,</p> | <p>Energia: 2046,93kcal<br/>białko: 91,2g<br/>tłuszcze: 71,83 g<br/>węglowodany:330,68g<br/>kw. tł. nasycone: 40,39 g<br/>cukry proste:26,22g<br/>błonnik 58,28g<br/>sól:6,12g</p>       |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b> | <p>Makaron b/j na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(25g)schab benedykta(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g)<br/>Alergeny:1,7,6,</p>                       | <p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,3,7</p> | <p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200g)herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:7,1,</p>  | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g)<br/>twarożek(100g),pomidor(80g)<br/>wędlna szynkowa(20g)</p> <p>Posilek nocny::nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata( b/c)(250ml)<br/>Alergeny:1,7,6,10</p>   | <p>Energia: 2015,82kcal<br/>białko: 100,23g<br/>tłuszcze: 63,6 g<br/>węglowodany332,82g<br/>kw. tł. nasycone: 37,96 g<br/>cukry proste:25,99g<br/>błonnik 58,24g<br/>sól:5,8g</p>        |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Makaron b/j na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo razowe(90g)<br/>masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g)schab benedykta(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g),jogurt naturalny(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>                              | <p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,3,7</p>                                                        | <p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g), kefir(200g),herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:7,1,</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo z razowe(90g)<br/>masło(82% tł) (20g),pomidor(80g) ,wędlina szynkowa (50g),serek deliser 17g</p> <p>Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g)<br/>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,,10,</p>                                                             | <p>Energia: 2085,81kcal<br/>białko: 94,79g<br/>tłuszcze: 77,83 g<br/>węglowodany:322,76g<br/>kw. tł. nasycone: 43,18g<br/>cukry proste:26,12g<br/>błonnik 62,36g<br/>sól:5,9g</p>       |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Makaron b/j na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g),rozmoczone w kawie,masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g) zmielona ogonówka parzona(25g)zmielona,ogórek świeży zblendowany(100g), jogurt naturalny(150g)<br/>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) zmiksowany,ziemniaki(250g) zmiksowaneklops gotowany zmiksowany(80g) sos jarzynowy zmiksowany (100g),marchewka gotowana zmiksowana(150g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,3,7</p> | <p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką rozrzedzony (150g),kefir(200g)</p> <p>Alergeny:7,1,</p>        | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g) ,rozmoczone w kawie masło(82% tł) (20g) twarożek(100g) zmiksowany,pomidor(80g)zblendowany ,wędlina szynkowa(20g),zmielona</p> <p>Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g),zmiksowany herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Energia: 2027,64 kcal<br/>białko:106,61 g<br/>tłuszcze:69,26 g<br/>węglowodany317,39 g<br/>kw. tł. nasycone: 42,04 g<br/>cukry proste: 30,9 g<br/>błonnik: 55,99g<br/>sól:5,05 g</p> |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |

**Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne**

| 25.11.2025          |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dieta               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                  | obiad                                                                                                                                                                                        | podwieczorek                                                                                   | Kolacja +posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                    |
| <b>Podstawowa</b>   | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)kakao(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),ser gouda tłusty25g),ogonówka parzona(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,,6</p>      | <p>Kapuśniak z kapusty kiszanej(300g),kasza gryczana(200g) ,schab po bałkańsku 300g,schab,papryka,pieczark i,cebula,koncentrat pomidorowy(300g)woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>pomarańcza(150 g),drożdżówka z serem 120g ,herbata miętowa b/c 250ml<br/>Alergeny:7,1,3</p> | <p>Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(30g),pasta z makreli w pomidorach z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogórek kiszony (60g)</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7.3,4</p> | <p>Energia: 2420,95kcal<br/>białko: 117,27g<br/>tłuszcze: 95,7g<br/>węglowodany270,14 g<br/>kw. tł. nasycone:45,46 g<br/>cukry proste:20,43 g<br/>błonnik: 29,56g<br/>sól: 7,22g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kakao(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),ser gouda tłusty25g),ogonówka parzona(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,,6</p> | <p>Marchwianka zabieleną śmietaną 18%(300g),kasza jęczmienna(200g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy(150g),buraczki (150g)woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p>                   | <p>pomarańcza(150 g),drożdżówka z serem 120g,herbata miętowa b/c 250ml<br/>Alergeny:7,1,3</p>  | <p>Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(30g),pasta z makreli w pomidorach z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogórek kiszony (60g)</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7.3,4</p> | <p>Energia: 2402,63 kcal<br/>białko: 112,19g<br/>tłuszcze:87,76g<br/>węglowodany: 288,88 g<br/>kw. tł. nasycone: 44,96g<br/>cukry proste:27,7g<br/>błonnik: 28,5g<br/>sól:6,9g</p>   |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                      |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b>                 | Płatki owsiane na mleku(250ml)<br>kakao(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło 82% tł.(20g),ogonówka parzona(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)<br>Alergeny:1,7,,6 | Marchwianka b/śmiet(300g),kasza jęczmienna(200g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy(150g),buraczki 150g)woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,                    | pomarańcza(150 g),wafel ryżowy 1szt.,jogurt naturalny 150g ,herbata miętowa b/c 250ml<br>Alergeny:7 | Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br>masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),ogórek kiszony 60g)<br>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)<br>Alergeny: 1,7.                                                                         | Energia: 2346,17kcal<br>białko: 109,54g<br>tłuszcze:82,94g<br>węglowodany:288,79g<br>kw. tł. nasycone:41,06 g<br>cukry proste:27,75g<br>błonnik: 28,5g<br>sól:6,41g  |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | Płatki owsiane na mleku(250ml)<br>kakao(250ml)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(90g)<br>masło 82% tł.(20g),ogonówka parzona(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)<br><br>Alergeny:1,7,,6                             | Marchwianka b/śmiet(300g),kasza gryczana(200g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy(150g),buraczki 150g)woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,                      | pomarańcza(150 g),wafel ryżowy 1szt.,jogurt naturalny 150g ,herbata miętowa b/c 250ml<br>Alergeny:7 | Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br>masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(30g),pasta z makreli w pomidorach z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogórek kiszony (60g)<br><br>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)<br><br>Alergeny: 1,7,3,4 | Energia: 2307,83kcal<br>białko: 112,84g<br>tłuszcze:85,6g<br>węglowodany:268,95 g<br>kw. tł. nasycone:41,39 g<br>cukry proste:27,82g<br>błonnik: 32,38g<br>sól:6,85g |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | Płatki owsiane na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),ogonówka parzona(50g)miks pomidor zblendowany(100g)<br><br>Alergeny:1,7,,6                         | Marchwianka b/śmiet(300g)miks,ziemniaki gotowane (250g)schab gotowany130g)miks,sos pomidorowy 150g miks ,buraczki 150g miks woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9, | Jabłko pieczone zblendowana ,jogurt naturalny(150g)<br>Alergeny:7                                   | Zacierka na mleku(250g)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g)<br>zmiksowana,,ogórek świeży zblendowany(80g)<br><br>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)<br><br>Alergeny: 1,7.                                                       | Energia: 2051,2kcal<br>białko: 90,06g<br>tłuszcze:79,88g<br>węglowodany:249,11 g<br>kw. tł. nasycone:47,6 g<br>cukry proste:24,34g<br>błonnik: 19,71g<br>sól:6,63g   |

**Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14:mięczaki i pochodne**

26.11.2025

| Dieta               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                                | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                      |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>   | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250g)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br/>masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g), galaretka drobiowa 80g,sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p> | <p>Zupa brokułowa z makaronem b/j zabieleną śmietaną 18%(300ml), ziemniaki(250g)pierś z kurczaka w sosie marchewkowo porowym (150g) , surówka z kapusty czerwonej 150gkompot niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Galaretka z tartym jabłkiem (200g,)jogurt naturalny(150g)<br/>,herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:;,7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (2szt34g),polędwica sopocka parzona(40g)pomidor(80g)<br/>Posilek nocny:kefir 200g<br/>sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>                         | <p>Energia: 2335,05 kcal<br/>białko:92,57g<br/>tłuszcze:93,56g<br/>węglowodany: 285,19 g<br/>kw. tł. nasycone:46,97g<br/>cukry proste: 67,57 g<br/>błonnik: 21,67g<br/>sól: 6,45 g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250g)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br/>masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),sałata(10g),ogórek świeży(80g),galaretka drobiowa 80g</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>  | <p>Rosół z makaronem b/j(300ml) ,ziemniaki(250g) kurczak gotowany(180g)sałata z jogurtem 100g) ,kompot niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>                                                                      | <p>Galaretka z tartym jabłkiem (200g,)jogurt naturalny(150g)<br/>,herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:;,7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser(2szt 34g)polędwica sopocka parzona(40g)pomidor(80g)<br/>Posilek nocny: mus jabłko banan ,truskawka (100g)<br/>sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Energia:2294,61kcal<br/>białko:92,0 g<br/>tłuszcze:89,74g<br/>węglowodany: 284,4 g<br/>kw. tł. nasycone:47,02g<br/>cukry proste:69,08 g<br/>błonnik: 20,52g<br/>sól:6,46 g</p>      |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>                 | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250g)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br/>masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),sałata(10g),ogórek świeży(80g),galaretka drobiowa 80g</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p> | <p>Rosół z makaronem b/j(300ml) ,ziemniaki(250g)<br/>kurczak gotowany(180g)sałata z jogurtem 100g) ,kompot niskosłodzony(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p>                       | <p>Galaretka z tartym jabłkiem (200g,)jogurt naturalny(150g) ,herbata b/c 250ml<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)pomidor(80g)<br/>Posiłek nocny:mus jabłko ,banan,truskawka (100g)<br/>sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml)<br/>Alergeny:1,7,6,</p>          | <p>Energia:2184,51kcal<br/>białko:98,7 g<br/>tłuszcze78,14g<br/>węglowodany: 288,81 g<br/>kw. tł. nasycone:35,84g cukry proste: 52,31 g<br/>błonnik: 22,86g<br/>sól:6,19 g</p>       |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250g)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (90g)<br/>masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),sałata(10g),ogórek świeży(80g),galaretka drobiowa 80g</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>                                  | <p>Rosół z makaronem b/j(300ml) ,ziemniaki(250g)<br/>kurczak gotowany(180g)sałata z jogurtem 100g) ,kompot niskosłodzony(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p>                       | <p>Galaretka z tartym jabłkiem (200g,)jogurt naturalny(150g) ,herbata b/c 250ml<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(90g)<br/>masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser(2szt 34g)polędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g)<br/>Posiłek nocny:mus jabłko,banan,truskawka (100g)<br/>sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml)<br/>Alergeny:1,7,6,</p>           | <p>Energia:2227,7kcal<br/>białko:89,83 g<br/>tłuszcze:78,68g<br/>węglowodany: 298,42 g<br/>kw. tł. nasycone:36,46g cukry proste:51,34 g<br/>błonnik: 22,10g<br/>sól:6,1 g</p>        |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie namoczone w mleku(70g)<br/>masło82% tłuszczu(20g)szynka gotowana50g<br/>zmielona,pomidor 100gzblendowany</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6</p>                                      | <p>Rosół z makaronem b/j zmiksowana(300ml),ziemniaki 250g-miks,udko gotowane zmielone sos koperkowy miks 100g,buraczki150g - mikswoda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>kefir(200g)<br/>Alergeny:7,</p>                                                                 | <p>Kasza jęczmienna na mleku zmiksowane(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w mleku(70g)<br/>masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka zmiksowana,pomidor zblendowany(40g) ,ogórek świeży zblendowany(40g)<br/>Posiłek nocny: mus,jabłko,banan,truskawka(100g)<br/>sok z buraczka i jabłka(300ml),<br/>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2012,34 kcal<br/>białko:85,02g<br/>tłuszcze:79,4,87g<br/>węglowodany:293,30g<br/>kw. tł. nasycone:31,32 g<br/>cukry proste: 52,3g<br/>błonnik: 24,82g<br/>sól: 5,23g</p> |

**Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne**

| 27.11.2025          |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                                                                                | Kolacja + posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                    |
| <b>Podstawowa</b>   | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)kakao(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,wędlina zielonogórska(20g),sałata(10g),<br/>sałatka z papryki,ogórka i rzodkiewki100g</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Zupa pieczarkowa z makaronem zabelana śmietaną30%(300g)<br/>,ziemniaki(250g)bitki wieprzowe(150g)surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g</p> <p>kompot niskosłodzony wieloowocowy(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,</p> | <p>Kanapka z pieczywa razowego z masłem,szynką,s ałatą pomidorem i ogórkiem,herbat a b/c 250ml<br/>Alergeny:7,1,6,9 ,10</p> | <p>Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł)<br/>(20g),ogonówka(30g),ryba po grecku 80g,sałatka z ogórka kiszzonego 80g</p> <p>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml),pomarańcza 200g</p> <p>Alergeny: 1,7,4,9</p> | <p>Energia: 2323,95kcal<br/>białko: 98,86g<br/>tłuszcze: 92,25g<br/>węglowodany257,77 g<br/>kw. tł. nasycone:50,28 g<br/>cukry proste:23,82 g<br/>błonnik: 25,48g<br/>sól: 6,16g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kakao(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,wędlina zielonogórska(30g)sałata(10g),<br/>sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,,6</p> | <p>Ryż na rosole(300g),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy!00g)<br/>marchewka mini gotowana(150g)<br/>kompot niskosłodzony(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                                                | <p>Kanapka z pieczywa razowego z masłem,szynką,s ałatą pomidorem i ogórkiem ,herbata b/c 250ml<br/>Alergeny:7,1,6,9 ,10</p> | <p>Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł)<br/>(20g),ogonówka(30g),ryba po grecku 80g,sałatka z ogórka kiszzonego 80g</p> <p>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml),pomarańcza 200g</p> <p>Alergeny: 1,7,4,9</p> | <p>Energia: 2205,91 kcal<br/>białko: 94,82g<br/>tłuszcze:80,15g<br/>węglowodany: 273,52 g<br/>kw. tł. nasycone: 48,6 g<br/>cukry proste:24,37g<br/>błonnik: 24,59g<br/>sól:6,7g</p>  |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>                 | Płatki owsiane na mleku(250ml)<br>kakao(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło 82% tł.(20g),,wędlina zielonogórska(50g)sałata(10g),<br>sałatka z pomidora z koperkiem(100g)<br>Alergeny:1,7,,6 | Ryż na rosole(300g),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy!00g)<br>marchewka mini gotowana(150g)<br>kompot niskosłodzony(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9,                                                       | Kanapka z pieczywa razowego z masłem,szynką,s ałątą pomidorem i ogórkiem ,herbata b/c 250ml<br>Alergeny:7,1,6,9 ,10 | Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł)<br>(20g),ogonówka(30g),ryba po grecku 80g,sałatka z ogórka kiszzonego 80g<br><br>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml),pomarańcza 200g<br><br>Alergeny: 1,7,4,9 | Energia: 2213,13kcal<br>białko: 95,78g<br>tłuszcze:79,83g<br>węglowodany:282,09 g<br>kw. tł. nasycone:46,36 g<br>cukry proste:24,17g<br>błonnik: 24,46g<br>sól:6,7g |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | Płatki owsiane na mleku(250ml)<br>kakao(250ml)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(90g)<br>masło 82% tł.(20g),,wędlina zielonogórska(30g),serek fromage 40g,sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)<br><br>Alergeny:1,7,,6              | Ryż na rosole(300g),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy!00g)<br>marchewka mini gotowana(150g)<br>kompot niskosłodzony(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9,                                                       | Kanapka z pieczywa razowego z masłem,szynką,s ałątą pomidorem i ogórkiem ,herbata b/c 250ml<br>Alergeny:7,1,6,9 ,10 | Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł)<br>(20g),ogonówka(30g),ryba po grecku 80g,sałatka z ogórka kiszzonego 80g<br><br>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml),pomarańcza 200g<br><br>Alergeny: 1,7,4,9 | Energia: 2166,49kcal<br>białko: 92,88g<br>tłuszcze:85,89g<br>węglowodany:258,4 g<br>kw. tł. nasycone:48,79 g<br>cukry proste:24,37g<br>błonnik: 28,67g<br>sól:6,34g |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | Płatki owsiane na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),zielonogórska(50g)mik s pomidor zblendowany(100g)<br><br>Alergeny:1,7,,6                                     | Zupa koperkowa z makaronem zabiłana śmietaną<br>18%(300g)miks,ziemniaki(250g)miks sos pomidorowy(100g),miks klops gotowany(80g) miks marchewka mini gotowana(150g)miks<br><br>woda mineralna(250g)<br>Alergeny:1,6,9,7,3 | Mandarynka (150g)zblendowana ,jogurt naturalny(150g)<br>Alergeny:7                                                  | Zacierka na mleku(250g)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g) zmiksowana,,ogórek świeży zblendowany(80g)<br><br>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)<br>Alergeny: 1,7.                                      | Energia: 2051,2kcal<br>białko: 90,06g<br>tłuszcze:79,88g<br>węglowodany:249,11 g<br>kw. tł. nasycone:47,6 g<br>cukry proste:24,34g<br>błonnik: 19,71g<br>sól:6,63g  |

**Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne**

28.11.2025

| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                                                           | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>Kasza jaglana na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),jajko gotowane 60g,polędwica sopocka(30g),sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,3,10</p> | <p>krupnik (300ml),ziemniaki(250g),<br/>ryba smażona(130g),surówka z kapusty kiszonej(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3,4</p>        | <p>Sałatka z kurczaka ryżu i ananasa 180g,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:3,10</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem (30g) masło 82% tł 20g,schab Benedykta(40g),sałatka z kalafiora i pomidora z sosem jogurtowym i koperkiem (80g),krakowska drobiowa 20g</p> <p>Posilek nocny:serek wiejski (200g) herbata( b/c) 250ml,</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Energia: 2360,39kcal<br/>białko:115,20g<br/>tłuszcze: 87,22g<br/>węglowodany: 287,93g<br/>kw. tł. Nasycone: 38,89g<br/>cukry proste:11,91 g<br/>błonnik: 49,14g<br/>sól:6,39g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Kasza jaglana na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),jajko gotowane 60g,polędwica sopocka(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>              | <p>krupnik(300ml),ziemniaki (250g), ryba pieczona (130g),sos koperkowy 100g,marchewka gotowana(,150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,4</p> | <p>Sałatka z kurczaka ryżu i ananasa 180g,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:3,10</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem (30g), masło 82% tł 20g,schab Benedykta(40g),krakowska drobiowa 20g,sałatka z kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem 80g<br/>posilek nocny:serek wiejski (200g) herbata( b/c) 250ml,banan 150g</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>      | <p>Energia: 2315,03kcal<br/>białko:121,84g<br/>tłuszcze: 78,54g<br/>węglowodany: 303,68g<br/>kw. tł. Nasycone: 39,92g<br/>cukry proste:11,42 g<br/>błonnik: 49,39g<br/>sól:6,01g</p> |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | <p>Makaron b/j na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br/>masło 82% tł.(20g),,polędwica sopocka(50g),sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka</p>                                                                                                 | <p>krupnik(300ml),ziemniaki (250g), ryba gotowana (130g),sos koperkowy 100g,marchewka gotowana(,150g),banan(150g) woda mineralna(250ml)</p>              | <p>jogurt naturalny 150g,wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:7</p>                    | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham (30g),masło 82% tł 20g,schab Benedykta(50g),sałatka z</p>                                                                                                                                                                                           | <p>Energia: 2170,93kcal<br/>białko:109,58g<br/>tłuszcze: 74,6g<br/>węglowodany: 284,73g<br/>kw. tł. Nasycone: 14,47g<br/>cukry proste:18,43g<br/>błonnik: 41,46g</p>                 |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | świeżego(80g),serek<br>wiejski(200g)<br>Alergeny:1,7,6,9                                                                                                                                                                                                                 | Alergeny:1,6,9,7,4                                                                                                                                          |                                                                                                                                        | kalafiora z sosem jogurtowym i<br>koperkiem 80g<br><br>kefir (200g)<br>herbata( b/c) 250ml,banan150g<br>Alergeny:1,7,6                                                                                                                                                                               | sól:6,04 g                                                                                                                                                           |
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | Kasza jaglana na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(90g)<br>masło 82% tł.(20g),,połędwica<br>sopocka(30g),sałatka z sałaty<br>lodowej i ogórka<br>świeżego(80g),jajko gotowane<br>60g<br>Alergeny:1,7,6,9                      | krupnik(300ml),ziemniaki<br>(250g), ryba gotowana<br>(130g),s0s koperkowy<br>100g,bukiet warzyw(,150g),<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,4  | Salatka z<br>kurczaka ryżu<br>brązowego<br>pomidora i<br>ogórka<br>180g,wafel<br>ryżowy 1szt<br>,herbata b/c<br>250ml<br>Alergeny:3,10 | Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br>herbata b/c(250ml)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem<br>(90g),schab Benedykta(50g),sałatka z<br>kalafiora ,pomidora z sosem<br>jogurtowym i koperkiem 100g<br>posiłek nocny:<br>serek wiejski (200g)<br>herbata( b/c) 250ml,pomarańcza 150g<br>Alergeny:1,7,6 | Energia: 2222,94kcal<br>białko:120,34g<br>tłuszcze: 76,45g<br>węglowodany: 279,67g<br>kw. tł. Nasycone: 39,00g<br>cukry proste:9,4g<br>błonnik: 55,99g<br>sól:6,12 g |
| <b>Płynna<br/>wzmocniona</b>                                         | Makaron b/j na mleku-<br>miks(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem<br>(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie<br>namoczone w kawie(70g)<br>masło 82% tł.(20g),serek<br>topiony(2szt),połędwica<br>drobiowa mielona(30g),ogórek<br>świeży zblendowany(80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | krupnik-<br>miks(300ml),ziemniaki-miks<br>(250g), ryba gotowana-miks<br>(130g),sos grecki-<br>miks(,150g)woda<br>mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,4 | Zsiadłe<br>mleko(300ml),zb<br>lindowana<br>brzoskwinia<br>(100g)<br>Alergeny:1                                                         | Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br>herbata b/c(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie moczone w<br>herbacie(70g)<br>,schab Benedykta<br>mielony(50g),pomidor-<br>zblendowany(80g)posiłek nocny:<br>kefir (200g)<br>herbata( b/c)<br>Alergeny:1,7,6                                                      | Energia: 2067,21kcal<br>białko:84,63g<br>tłuszcze: 68,12g<br>węglowodany: 267,75g<br>kw. tł. Nasycone: 36,45g<br>cukry proste:3854 g<br>błonnik: 26,94g<br>sól:5,45g |
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                      |

**Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne**

| Dieta                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                | Podwieczorek                                                                                                 | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartości odżywcze                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                            | Zacierka na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł.(20)serek<br>topiony(50g)dżem wiśniowy-<br>szt 1 (25g),pomidor 100g<br><br>Alergeny:1,7,  | Zupa pomorska zabelana<br>śmietaną 18%(300ml)<br>ziemniaki(250g)<br>klops gotowany(80g)<br>jabłko(150g),jogurt<br>naturalny(150g)<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3 | Deser mleczny z<br>ryżem i<br>jabłkiem<br>(150g),wafel<br>ryżowy<br>1 szt,herbata b/c<br>250ml<br>Alergeny:7 | Płatki owsiane na mleku(250ml),<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g)<br>szynka śniadaniowa(50g),ogórek<br>świeży(80g)<br><br>Posilek nocny:<br>serek homogenizowany<br>naturalny(150g)<br>sok z buraczka i jabłka(300ml)<br><br>Alergeny:1,7,6 | Energia: 2170,80 kcal<br>białko: 101,3 g<br>tłuszcze: 87,6 g<br>węglowodany: 336,76 g<br>kw. tł. nasycone:56,55 g<br>cukry proste:50,96g<br>błonnik: 55,98g<br>sól: 7,26g |
| <b>Łatwostrawna</b>                          | Zacierka na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł.(20)serek<br>topiony(50g)dżem wiśniowy-<br>1 szt (25g),pomidor(100g)<br><br>Alergeny:1,7, | Zupa pomorska zabelana<br>śmietaną 18%(300ml)<br>ziemniaki(250g)<br>klops gotowany(80g)<br>jabłko(150g),jogurt<br>naturalny(150g)<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3 | Deser mleczny z<br>ryżem i<br>jabłkiem<br>(150g),wafel<br>ryżowy<br>1 szt,herbata b/c<br>250ml<br>Alergeny:7 | Płatki owsiane na mleku(250ml),<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g)<br>szynka śniadaniowa(50g),ogórek<br>świeży(80g)<br><br>Posilek nocny:<br>serek homogenizowany<br>naturalny(150g)<br>sok z buraczka i jabłka(300ml)<br><br>Alergeny:1,7,6 | Energia: 2170,80 kcal<br>białko: 101,3 g<br>tłuszcze: 87,6 g<br>węglowodany: 336,76 g<br>kw. tł. nasycone:56,55 g<br>cukry proste:50,96g<br>błonnik: 55,98g<br>sól: 7,26g |
| <b>Łatwostrawna z<br/>ogranicz. tłuszczu</b> | Zacierka na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br>masło 82% tł.(20)wędlina<br>zielonogórska(50g)dżem<br>wiśniowy-1 szt<br>(25g),pomidor(100g)<br><br>Alergeny:1,7,6             | Zupa pomorska bez<br>śmietany(300ml)<br>ziemniaki(250g)<br>klops gotowany(80g)<br>jabłko(150g),jogurt naturalny<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3                   | Deser mleczny z<br>ryżem i<br>jabłkiem<br>(150g),wafel<br>ryżowy<br>1 szt,herbata b/c<br>250ml<br>Alergeny:7 | Płatki owsiane na mleku(250ml),<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(100g)<br>masło(82% tł) (20g)<br>szynka śniadaniowa(50g),ogórek<br>świeży(80g)<br><br>Posilek nocny:<br>serek homogenizowany<br>naturalny(150g)                                                                                  | Energia: 2026,72 kcal<br>białko: 99,36g<br>tłuszcze: 74,06 g<br>węglowodany: 333,91g<br>kw. tł. nasycone:46,70g cukry<br>proste:52,18g<br>błonnik:55,81g<br>sól:6,21g     |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                         |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                         |                                                                               | sok z buraczka i jabłka(300ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                         |                                                                               | Alergeny:1,7,6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | Zacierka na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo razowe(90g)<br>masło 82% tł,(20)wędlina<br>zielonogórska(50g),serek<br>wiejski(200g),pomidor(100g)<br><br>Alergeny:1,7,6                                                                                  | Zupa pomorska zabieleną<br>śmietaną 18%(300ml)<br>ziemniaki(250g)<br>klops gotowany(80g)<br>jabłko(150g),jogurt<br>naturalny(150g)<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3   | kefir 200g<br>,wafel ryżowy<br>1szt ,herbata b/c<br>250ml<br>Alergeny:7       | Płatki owsiane na mleku(250ml),<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo z razowe(90g)<br>masło(82% tł) (20g)<br>szynka śniadaniowa(50g),ogórek<br>świeży(80g)<br><br>Posiłek nocny:<br>serek homogenizowany<br>naturalny(150g)<br>sok z buraczka i jabłka(300ml)<br><br>Alergeny:1,7,6                                                           | Energia: 2140,21 kcal<br>białko: 116,20g<br>tłuszcze: 84,77g<br>węglowodany: 319,96 g<br>kw. tł. nasycone: 53,38 g<br>cukry proste: 46,78 g<br>błonnik: 82,55g<br>sól: 7,31g  |
| <b>Płynna<br/>wzmocniona</b>                                         | Zacierka na<br>mleku(250ml)(miks<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-<br>żytnie(70g),moczone w kawie<br><br>masło 82% tł,(20)twarożek<br>półtłusty100g<br>zmiksowany,zielonogórska20g<br>,zmielone18%(120g),pomidor<br>(100g)zblendowany<br><br>Alergeny:1,7,6 | Zupa<br>pomorska(300ml)zmiksowa<br>ne<br>ziemniaki(250g),zmiksowane<br>klops gotowany(80g)<br>zmiksowany<br>jabłko(150g),zblendowane<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3 | Deser mleczny z<br>ryżem i<br>jabłkiem<br>(150g),zmiksow<br>any<br>Alergeny:7 | Płatki owsiane na<br>mleku(250ml),miks<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>moczone w kawie<br>masło(82% tł) (20g)<br>szynka śniadaniowa(50g)<br>zmiksowana,ogórek<br>świeży(80g),zblendowany<br><br>Posiłek nocny:<br>serek homogenizowany<br>naturalny(150g)<br>sok z buraczka i jabłka(300ml)<br><br>Alergeny:1,7,6 | Energia: 2020,05 kcal<br>białko: 111,25g<br>tłuszcze: 78,85g<br>węglowodany: 310,66 g<br>kw. tł. nasycone: 51,15 g<br>cukry proste: 52,22 g<br>błonnik: 51,72 g<br>sól: 5,39g |
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                         |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |

**Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 tubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne**

| 30.11.2025          |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dieta               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                           |
| <b>Podstawowa</b>   | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20g)<br/>jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g)<br/>sałata (10g)<br/>pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,3</p> | <p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml)<br/>ziemniaki(250g)<br/>karkówka duszona(130g),surówka z kapusty białej z marchewką i olejem(150g)<br/>woda mineralna, (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Galaretka z tartym jabłkiem(150g), herbata b/c 250ml</p> | <p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>,masło(82% tł) (20g)<br/>wędlna sopocka parzona(50g)<br/>sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g)</p> <p>Posilek nocny:<br/>jogurt naturalny,(150g)<br/>wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2461,52 kcal<br/>białko: 109,06 g<br/>tłuszcze: 100,8 g<br/>węglowodany: 253,97 g<br/>kw. tł. nasycone: 43,49g<br/>cukry proste: 25,98 g<br/>błonnik: 25,17g<br/>sól: 5,2 g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b> | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20g)<br/>jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g)<br/>sałata (10g)<br/>pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>   | <p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml)<br/>ziemniaki(250g)<br/>schab gotowany(120g),,sos koperkowy(100ml)buraczki(150g)<br/>woda mineralna, (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                   | <p>Galaretka z tartym jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml</p> | <p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>,masło(82% tł) (20g)<br/>wędlna sopocka parzona(50g)<br/>sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g)</p> <p>Posilek nocny:<br/>jogurt naturalny,(150g)<br/>wafel ryżowy 1szt herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2266,03 kcal<br/>białko: 124,46g<br/>tłuszcze: 70,29<br/>węglowodany: 258,07 g<br/>kw. tł. nasycone: 36,72 g<br/>cukry proste: 27,02 g<br/>błonnik: 25,05g<br/>sól: 5,1g</p>    |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                    |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b>                 | Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł,(20g)<br>szynka z piersi indyka(50g)<br>sałata (10g)<br>pomidor (80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9                     | Zupa pomidorowa z ryżem(300ml)<br>ziemniaki(250g)<br>schab gotowany(120g),<br>buraczki(150g)sos koperkowy(100g)<br>woda mineralna, (250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,                  | Galaretką z tartym jabłkiem(150g),<br>herbata b/c 250ml | Kasza jęczmienna na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g)<br>wędlna sopocka parzona(50g)<br>sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g)<br><br>Posiłek nocny:<br>jogurt naturalny,(150g)<br>wafel ryżowy 1szt,herbata b/c<br><br>Alergeny:1,7,6 | Energia: 2266,03 kcal<br>białko: 124,46g<br>tłuszcze: 70,29<br>węglowodany: 258,07 g<br>kw. tł. nasycone: 36,72 g<br>cukry proste: 27,02 g<br>błonnik: 25,05g<br>sól: 5,1g |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł,(20g)<br>jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g)<br>sałata (10g)<br>pomidor (80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Zupa pomidorowa z ryżem(300ml)<br>ziemniaki(250g)<br>schab gotowany(120g),buraczki150g,sos koperkowy100g<br>woda mineralna, (250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3                      | Galaretką z tartym jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml    | Kasza jęczmienna na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g)<br>wędlna sopocka parzona(50g)<br>sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g)<br><br>Posiłek nocny:<br>jogurt naturalny,(150g)<br>wafel ryżowy 1sztherbata b/c<br>Alergeny:1,7,6      | Energia: 2266,03 kcal<br>białko: 124,46g<br>tłuszcze: 70,29<br>węglowodany: 258,07 g<br>kw. tł. nasycone: 36,72 g<br>cukry proste: 27,02 g<br>błonnik: 25,05g<br>sól: 5,1g |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | Zupa mleczna z makaronem(250ml)zmiksowana<br>a<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem<br>masło 82% tł,(20g)<br>szynka z piersi indyka(50g),zmielone pomidor zblendowany (80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9  | Zupa pomidorowa z ryżem(300ml)zmiksowana<br>ziemniaki(250g)zmiksowane<br>schab gotowany mielony(120g),buraczki zmielone(150g)<br>woda mineralna, (250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3 | jabłko zblendowane(150g),herbata b/c 250ml              | Kasza jęczmienna na mleku(250ml)zmiksowana<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie z mlekiem<br>masło(82% tł) (20g)<br>wędlna sopocka parzona zmielona(50g)<br>pomidor(100g)zblendowany<br>Posiłek nocny:<br>jogurt naturalny,(150g)<br>herbata b/c<br>Alergeny:1,7,6                                          | Energia: 1973,4 kcal<br>białko: 89,88 g<br>tłuszcze: 69,3g<br>węglowodany: 176,68g<br>kw. tł. nasycone:29,54 g<br>cukry proste: 12,95 g<br>błonnik: 22,34 g<br>sól: 4,6g   |

**Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 tubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne**

01.12.2025

| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek                                              | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, papryki i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6</p> | <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana śmietaną<br/>18%j(300ml),risotto(ryż,warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g)<br/>,jabłko(150g)woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>kefir(200g)<br/>,herbata b/c 250ml<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g)<br/>,ogórek świeży(40g)</p> <p>Posilek nocny:mus jabłko,gruszka,dynia(100g)<br/>sok z buraczka i jabłka(300ml),<br/>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2355,91 kcal<br/>białko:91,01g<br/>tłuszcze:93,81 g<br/>węglowodany:301,53 g<br/>kw. tł. nasycone:32,62g<br/>cukry proste:65,02g<br/>błonnik: 28,20g<br/>sól:6,66g</p>   |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6</p>         | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),risotto(ryż, warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g)<br/>,jabłko(150g)woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p>                          | <p>kefir(200g),herbata b/c 250ml<br/>Alergeny:7,</p>      | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g)<br/>,ogórek świeży(40g)<br/>Posilek nocny:mus jabłko ,gruszka dynia(100g)<br/>sok z buraczka i jabłka(300ml),<br/>Alergeny:1,7,6</p>   | <p>Energia: 2336,34 kcal<br/>białko:93,02g<br/>tłuszcze: 81,87g<br/>węglowodany: 323,37g<br/>kw. tł. nasycone:37,52 g<br/>cukry proste: 60,7g<br/>błonnik: 26,92g<br/>sól: 6,93g</p> |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)</p>                                                                                                                                                                                     | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),risotto(ryż, warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos</p>                                                                                                      | <p>kefir(200g),herbata b/c 250ml<br/>Alergeny:7,</p>      | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)pieczywo graham ze</p>                                                                                                                                                                                                                      | <p>Energia: 2219,62 kcal<br/>białko:92,17g<br/>tłuszcze: 69,98g<br/>węglowodany: 321,86g</p>                                                                                         |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | <p>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g),połędwica drobiowa(50g),sałata(10g), ogórek świeży(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6</p>                                                                                                                                         | <p>pomidorowy(150g),jabłko(150g)woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p>                                                                                                                                            |                                                      | <p>słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g),ogórek świeży(40g)<br/>Posiłek nocny:mus jabłko gruszka ,dynia(100g)<br/>sok z buraczka i jabłka(300ml),</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>                                                                                                                               | <p>kw. tł. nasycone:33,79 g<br/>cukry proste: 61,18g<br/>błonnik: 26,92g<br/>sól: 6,16g</p>                                                                                          |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6</p> | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),risotto(ryż, warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g),jabłko(150g)woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p>                                                | <p>kefir(200g),herbata b/c 250ml<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g),ogórek świeży(40g)<br/>Posiłek nocny:mus jabłko,gruszka,dynia(150g)<br/>sok z buraczka i jabłka(300ml),<br/>Alergeny:1,7,6</p>                  | <p>Energia: 2336,34 kcal<br/>białko:93,02g<br/>tłuszcze: 81,87g<br/>węglowodany: 323,37g<br/>kw. tł. nasycone:37,52 g<br/>cukry proste: 60,7g<br/>błonnik: 26,92g<br/>sól: 6,93g</p> |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie namoczone w mleku(70g) masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa zmielona, ogórek zblendowany(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6</p>                                    | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką zmiększona(300ml),risotto(ryż,warzywa,mięso z piersi kurczaka) zmielone rozcieńczone zupą(300g),sos pomidorowy(150g),jabłko przetarte(150g)woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>kefir(200g),herbata b/c 250ml<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Płatki owsiane na mleku zmięksowane(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w mleku(70g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta zmielony,pomidor zblendowany(40g) ogórek świeży zblendowany(40g)<br/>Posiłek nocny:mus jabłko,gruszka ,dynia(100g)<br/>sok z buraczka i jabłka(300ml),<br/>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2012,34 kcal<br/>białko:85,02g<br/>tłuszcze:79,4,87g<br/>węglowodany:293,30g<br/>kw. tł. nasycone:31,32 g<br/>cukry proste: 52,3g<br/>błonnik: 24,82g<br/>sól: 5,23g</p> |

**Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy , 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne**

